

ENTREVISTA

“Las frutas aportan energía de absorción rápida y son depurativas o diuréticas”



Dra. Montserrat Folch
Nutricionista

¿Cuál es el mejor momento del día para comer fruta?

Moderando la cantidad (máximo 2 piezas a la vez), se puede tomar a cualquier hora. El problema es si se toma mucha cantidad junta ya que la fructosa (azúcar de la fruta), si no se quema, se reserva en forma de grasa.

Hay que recordar que unas 6 piezas de fruta medianas (manzanas, por ejemplo), pueden tener unas 1.200 Kcal., las cuales son demasiadas dentro del contexto de una dieta de adelgazamiento.

¿Qué cantidad de fruta diaria es la recomendada en una dieta equilibrada?

Unas 3 raciones repartidas entre desayuno, merienda, comida o cena. Se considera ración 1 pieza grande, 2 piezas pequeñas, 1 tazón de fresas, 1 corte de sandía.

Recordar que debemos tomar 5 raciones entre fruta y verdura cada día.

¿Cuáles son los aspectos saludables que aporta la fruta y por qué es uno

de los elementos indispensables en nuestra dieta mediterránea?

Las frutas aportan energía de absorción rápida y son depurativas o diuréticas, debido a la gran cantidad de agua que contienen (aproximadamente cada 100 gr. contienen unos 80 gr. de agua).

Además, la fruta aporta una gran cantidad de fibra, cuyo componente principal es la pectina. También destacamos la cantidad de vitaminas y minerales que aportan las frutas:

Minerales: destacamos potasio, magnesio, calcio
Vitaminas:

- Betacarotenos o provitamina A que tiene efectos muy beneficiosos sobre la piel y mucosas

del organismo.

- Vitamina C: vitamina más abundante.

- Las frutas con un alto contenido graso, como el aguacate, aceituna y los frutos secos, aportan también vitamina E.

La fruta forma parte de la dieta mediterránea debido a la elevada producción en toda la costa mediterránea, por tanto, la tenemos siempre a punto para comerla fresca. Se recomienda comer la fruta de temporada.

¿Cómo deberíamos comerla, después de las comidas, antes de las mismas, o entre horas?

Parece ser que la fruta tomada antes de las comidas prepara los jugos gástricos para que se realice mejor la digestión posterior. Aunque también es buena posibilidad dejar la fruta para tomarla entre comidas, a media mañana y/o a media tarde, es refrescante y nos ayuda a calmar el apetito, sin llegar con tanta hambre a la comida y/o a la cena.

¿Por qué la fructosa es ideal en dietas para diabéticos, deportistas y personas que quieren adelgazar?

El azúcar principal de la fruta es la FRUCTOSA, monosacárido que no requiere ningún proceso digestivo y que el organismo asimila fácil y rápidamente. La glucosa también está presente en algunas frutas. Así, determinadas frutas contienen más fructosa y otras aportan más glucosa.

La fructosa porta las mismas calorías que la sacarosa y tiene un mayor poder edulcorante, por tanto, se necesita menos cantidad y consecuentemente se ingieren menos calorías.

Referente a las personas diabéticas, la fructosa tiene mejor tolerancia, ya que se necesita segregar menos insulina para metabolizarla. ■

¿Sabías que...?

La fructosa es un endulzante natural obtenido de la fruta que es tolerada por muchos diabéticos ya que no se absorbe tan rápidamente como el azúcar blanco.

La fructosa endulza más que el azúcar por eso necesitamos poner menos cantidad. Así pues, aunque tenga más o menos las mismas calorías, al poner menos cantidad nos engordará menos. Este detalle es importante a la hora de hacer pasteles ya que nos puede quedar demasiado dulzón. Actualmente, Int-Salim comercializa zumos, mermeladas y galletas integrales donde se usa la fructosa como edulcorante.

Zumos: piña, melocotón, naranja, pera, uva negra, manzana blanca, manzana roja, pomelo, tomate, zanahoria, ciruela verde. Todos ellos en dos formatos: 1 litro y 200 ml.

Mermeladas: fresa, melocotón, albaricoque, ciruela verde, ciruela de california, frambuesa, piña, limón, kiwi, cereza, tomate, fresa y bayas de Goji, uva blanca, manzana, pera, papaya, naranja amarga, mora, frutos del bosque, grosella, mango.

Galletas integrales: caprichos, maría con chocolate, maría integral, rosquillas, tostadas, abanicos con chocolate, palmeras, lazos con fibra y lazos con sésamo.

En el caso de las mermeladas, éstas destacan por su alto contenido en fruta, desde un mínimo del 50 % hasta el 70 % en determinados casos.

En el caso de los zumos, el porcentaje de fruta es de más de un 98 %, y el resto es fructosa. No se añaden otros tipos de azúcares ni edulcorantes.

En el caso de las galletas, se caracterizan por ser integrales, con su aporte importante en fibra. Para su elaboración, se utilizan cereales en grano, es decir, que en el momento de la tritadura no se eliminan el germen y el salvado. Los productos integrales mejoran el tránsito intestinal y evitan el estreñimiento. Además algunos expertos aseguran que su consumo previene el cáncer. ■

Información por cortesía de Int-Salim



Nuestro país se caracteriza por poder presumir de una huerta excepcional en cuanto a la producción de fruta. Y estamos en aquellos meses de inicio de las dietas de cara a afrontar el verano, la tan temida operación “bikini”. Existen muchos mitos y muchas dudas en cuanto al consumo de la fruta, cuáles son mejores, qué vitaminas aportan, cuándo conviene comerla, en qué cantidad... ¿Sabían que la fruta es un alimento muy rico en vitaminas y minerales, de bajo aporte calórico y con un porcentaje de agua que oscila entre un 80 y un 95%? ¿Que es pobre en proteínas y nula en grasas (excepto el aguacate)? En esta entrevista, la Dra. Montserrat Folch, nutricionista del Instituto Vila Rovira, nos desvela algunas de estas dudas.